

Bewegung im Berufsalltag – Leistung, Kreativität & Erfolg

Wie wäre es wenn wir eine Pille zur Verfügung hätten, die viele unserer täglichen Probleme im Business auf einfache Art lösen würde? Eine Pille, die den berühmten kreativen Funken einfach so auslöst, Unmut und Ärger beseitigt und lästige Körpersignale wie Kopfschmerzen und Verspannungen auflöst. Diese Pille gibt es – sie heisst Bewegung.

Häufig sind wir derart in unserem akuten Problembereich verstrickt, dass wir die einfachen Lösungen ausserhalb unseres bisherigen Erfahrungshorizontes nicht erkennen. Wir drehen dann einfach schneller am Rad der uns bekannten Managementtools und wundern uns häufig, dass sich der gewünschte Effekt (Markterfolg, Teamerfolg, finanzieller Erfolg) nicht einstellt. So ist dann „operative Hektik“ häufig ein Zeichen „geistiger Windstille“. Mit dem Kopf alleine bringen wir die Lösung nicht herbei, daher bietet sich gezielte Bewegung auch am Arbeitsplatz an, um den eigenen geistigen Wind etwas „aufzufrischen“.

Wenn Sie ein moderates Bewegungsprogramm in Ihren Berufsalltag integrieren, können Sie folgende Vorteile für sich verbuchen:

- Durch gezieltes Herzkreislauf-Training wird die Sauerstoffzufuhr Ihres Gehirnes verbessert und Sie können dadurch die Kapazitäten Ihres „Werkzeuges“ Gehirn besser ausnutzen.
- Durch die regelmässige und moderate Bewegung im Fettstoffwechselbereich werden die Risikofaktoren für Herzkreislauf-Krankheiten erheblich gesenkt und wenn Sie das wünschen, dazu noch Fett abgebaut.
- Ein gezieltes Herzkreislauf-Training wirkt nicht nur vorbeugend, sondern hilft unserem Organismus, andere Belastungen wie z.B. die Stressoren des Berufsalltages

besser zu verkraften und aufgestauten Stress abzubauen.

Arbeitsplatz = Sitzplatz?

Wir alle hegen den Traum vom fitten und erfolgreichen Menschen, aber die Zeit ist knapp und im gestressten Tagesprogramm lässt sich kein Freiraum für ein Fitnessprogramm entdecken, welches aus einem fettleibigen «Schreibtischtäter» einen drahtigen und schlanken Marathonläufer machen würde.

Unsere heutige Arbeitswelt ist eher weniger förderlich, um unseren Wunsch nach einem gesunden und attraktiven Körper zu erfüllen. Surfen im Internet, der Cursor rennt über den PC-Schirm, aber wir sitzen,

sitzen und sitzen nochmals. Im Auto, im Bürostuhl, in Meetings, im Flieger und daheim auf der Couch. Wir sind zu „Sitztieren“ geworden. So wundert es kaum, dass Bewegungsmangel in der Schweiz zur Volkskrankheit Nr. 1 aufgestiegen ist. Das letzte Bewegungssurvey der Schweiz spricht eine deutliche Sprache: Nur ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich in einer ausreichenden Masse, ein Drittel bewegt sich aber dennoch zu wenig und ein Drittel bewegt sich gar nicht, von diesem Drittel hat die Mehrheit der „Bewegungsmuffel“ jedoch die Meinung, sie bewege sich genug.

Gute Gründe für Bewegung

Dabei gibt es mehr als nur einfache und gut gemeinte Parolen zu verbreiten,



denn das Wissen um die gesundheitliche Wirkung von Bewegung ist seit Jahrhunderten vorhanden. „Sich regen bringt Segen“ heisst es

im Volksmund und es ist in der Tat so. Zitieren wir den griechischen Arzt Hippokrates, ca. 400 v. Christus:

„Alle Teile des Körpers neigen zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell, wenn sie nicht benutzt werden“. Nun, auch ein paar Jahrhunderte später kommt man zur selben Erkenntnis:

„Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen ebenso natürlich wie der Trieb zum Essen und Trinken. Man sehe ein Kind an, stille Sitzen ist ihm die grösste Pein. Und gewiss, die Gabe, Tage lang zu sitzen und nicht den geringsten Trieb zur Bewegung zu fühlen, ist schon ein wahrhaft unnatürlicher und kranker Zustand.“

Christian W. Hufeland aus „Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern“, Jena 1796.

Dies ist heute treffender denn je, denn wir sind durch die Errungenschaften unserer modernen Welt geradewegs in die Bewegungsarmut und Fettleibigkeit „geschlittert“. Die Weltgesund-



Bewegung konkret – das Minimalprogramm

Bewegen Sie sich zweimal pro Woche (mit mindestens 1 Tag Abstand) für mindestens 40 Minuten, konstant, ruhig und gleichmässig in Ihrem „grünen“ Pulsbereich. Sie können spazieren, walken, leicht

joggen oder Rad fahren. Wichtig: Der Puls muss stimmen. Dass langsam besser ist als keuchend durch die Gegend rennen, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Ihren „grünen“ Pulsbereich lassen Sie sich am besten durch einen geeigneten Herzkreislauf-Test oder bei einem Check-up ermitteln. Nur so kann der optimale Bereich exakt bestimmt werden. Näherungswerte unter Einbezug von Alter und maximaler Herzfrequenz sind unzuverlässig. Die alte Trainingsregel Puls gleich 180 minus Lebensalter ist absurd und meist nicht zutreffend. Wir haben ja auch nicht alle Schuhgrösse 45. Auch die alte Pauschalempfehlung „man sollte sich noch unterhalten können“ ist sehr trügerisch und verleitet zum Training mit zu hoher Intensität. Wenn Sie Ihr Bewegungsprogramm nüchtern durchführen, dann können Sie sogar gezielt Ihr Körperfett dauerhaft reduzieren.

Gehen, Walking oder Jogging?

Grundsätzlich spielt es keine Rolle, wie Sie Ihren „grünen“ Puls bei der Bewegung erreichen. Für viele Anfänger und Wiedereinsteiger ist ein Joggen zunächst nicht möglich, da der Puls selbst beim leichten „Traben“ über den grünen Bereich hinaufschnellt. Somit ist zunächst zügiges Gehen bzw. Walking das geeignete Mittel.

Auch ist ein Abwechseln zwischen leichtem Joggen und Gehen durchaus möglich. Wechseln Sie zunächst alle zwei Minuten und steigern Sie den Joggingteil bis auf fünf Minuten. Oft kommt es auch vor, dass man eine Zeit lang genau zwischen Walking und leichtem Joggen liegt. Beim Joggen ist der Puls etwas zu hoch und beim Walken etwas zu niedrig. Wählen Sie die Gangart, die Ihnen vom Gefühl her am besten liegt.

Meine Empfehlung: Für die Arbeitstage das Walken und am Wochenende eine Alternative nach Lust und Laune.

Rahmenbedingungen im Unternehmen

Als eine der einfachsten Massnahmen sind die sanitären Einrichtungen im Betrieb so auszugestalten, dass die Ausübung

heitsorganisation WHO beziffert im Jahre 2000 zum ersten Mal die Zahl der Übergewichtigen gleich gross wie die der Unterernährten. Von den 6 Milliarden Erdenbürger sind eine Milliarde zu fett, Tendenz stark steigend. In den Zeiten, in denen der Homo sapiens als Jäger und Sammler unterwegs war, musste er sich für die Beschaffung seiner Nahrung täglich mehrere Stunden bewegen. Heutzutage ist unsere „Nahrungssuche“ kaum noch mit Bewegung verbunden.

Sie können es daher drehen und wenden wie Sie wollen – um ein Mindestmass an Bewegung kommt auch der moderne Homo sapiens nicht aus. Über eben dieses Mindestmass sind sich die Präventivmediziner und die Fachleute der Gesundheitsförderung weitgehend einig:

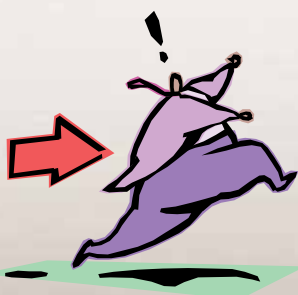
Empfehlungen

**2-3x45min.
moderates
Ausdauertraining**

Sport

**2xKraft &
Beweglichkeit**

**Täglich 30min.
Bewegung in Form
von Alltagsaktivitäten**



eines Bewegungstrainings auch in den Arbeitspausen, z.B. mittags, möglich ist. Hierzu gehören Duschen, Umkleieraum und abschliessbare Kleiderschränke. Einher geht damit auch die Regelung der Arbeitszeiten. Ein flexibles Gleitzeit-Reglement ermöglicht längere Mittagspausen und somit auch die Bewegung ohne Hektik und Zeitdruck.

Ihr «return on investment»

Die grössten Vorteile des Walking mit dem Pulsmesser sind:

- Sie sind hinterher weder erschöpft noch ausgepowert
- Sie belasten nicht Ihren Körper, sondern entlasten ihn gezielt
- Sie nehmen eine kurze Auszeit in einem langen Arbeitstag
- Sie entlasten Ihre Psyche und lösen „gedankliche“ Verspannungen

Krawatten-Puls

Anwender dieser moderaten Methode haben den Begriff „Krawatten-Puls“ kreiert. Bei dem zügigen Gehen mit dem grünen Puls kommen die meisten Personen nicht gross ins Schwitzen. Einige führen ihr Walking sogar im Geschäftsanzug durch.

Bewegung im Unternehmen

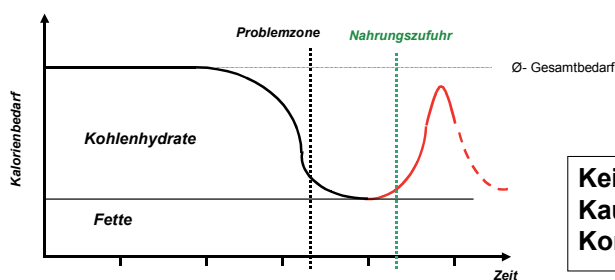
Bewegung in der Mittagspause - Das Business-Walking

Sie sind ein Morgenmuffel oder Sie haben einen langen Arbeitstag von 12 oder 14 Stunden vor sich? Dann ist die Mittagspause die ideale Zeit für Sie, um die stetige Entladung Ihrer Batterien zu verhindern und sicherzustellen, dass Sie am Abend noch etwas Energie zur Verfügung haben.

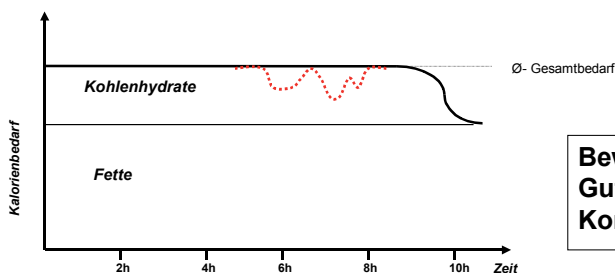
Meine Empfehlung: Machen Sie an extrem langen Arbeitstagen einen rechten „Break“ mit einem Walking wie oben beschrieben. Sie werden in der zweiten Tageshälfte wesentlich leistungsfähiger und kreativer sein, als wenn Sie sich eine ermüdende Mahlzeit in der Kantine oder beim Restaurant um die Ecke gönnen.

Denken Sie daran: Sie können Ihr Leistungsniveau ohne eine sinnvolle Pause

Konzentration



**Keine Bewegung =
Kaum Fettstoffwechsel =
Konzentrationsmangel**



**Bewegung =
Guter Fettstoffwechsel =
Konzentration & Leistung**

© www.fitimjob.ch

mit Bewegung, frischer Luft und an der Natur unmöglich über 10-14 Stunden auf 90-100% halten. Machen Sie einen gezielten Break in der Mitte und aus 12h non-stop werden 2x6h, wobei die zweiten sechs Stunden sicher effektiver sind als diejenigen ohne Pause.

Bewegung während Meetings und Seminaren

Nachhaltiger Wandel passiert nicht allein im Kopf, er kann effektiver erreicht werden, wenn der Körper mit einbezogen wird. Ein Business-Walking können Sie nicht nur für Ihre eigene Gesundheit und Entspannung nutzen, sondern es eignet sich hervorragend zur Teambuilding und für kreative Prozesse. Die meisten Meetings finden in künstlich beleuchteten und schlecht belüfteten Räumen statt und verdienen eher das Prädikat „Müding“ anstelle von Meeting. In der Regel finden sich die Teilnehmer kurz vorher bzw. mit der üblichen Verspätung ein und sind in Gedanken noch bei den gerade unterbrochenen Arbeitsvorgängen. Dazu gesellt sich hier und da noch schlechte Vorbereitung – Themen, Ablauf und Zielsetzung bzw. gewünschtes Ergebnis sind unklar oder nicht definiert. Alles denkbar schlechteste Voraussetzungen für gute, harmonische Stimmung und kreative Denkprozesse.

Möchten Sie wirklich an einem Prozess arbeiten, dann empfehlen wir Ihnen folgende Vorgehensweise:



Bewegung per Verordnung?

Nicht immer kann man die Eigenverantwortung der Mitarbeiter in Sachen Gesundheit voraussetzen. Manchmal muss zum Glück des Homo sapiens etwas nachgeholfen werden. Sie kennen sicher genügend Beispiele aus Ihrem eigenen Leben: Am Anfang waren Sie mehr als ablehnend und nachdem man Sie überredet hatte, zeigten Sie später wahre Begeisterung für z.B. ein Hobby, eine Sportart oder Ähnliches.

Hierzu ein Praxisbeispiel: Eine von uns betreute kleinere Privatbank hat nahezu alle Drucker an den einzelnen Arbeitsplätzen entfernt und in einem abgelegenen Teil des Gebäudes zwei Hochleistungsdrucker installiert. Weiterhin wurden die Lifte (ausser dem Lastenlift) „lahmgelegt“. Nach den anfänglichen Schwierigkeiten, die Gewohnheit zu ändern, gaben nun die Mehrheit der Belegschaft in der anonymen Mitarbeiterbefragung an, sie seien froh um die Extraportion Bewegung und es ginge Ihnen körperlich besser.

Vielleicht reicht es ja erst einmal, wenn Sie als Kollege, Chef oder Führungskraft mit gutem Beispiel vorangehen – ich wünsche Ihnen ein „bewegtes Business“.

Den Teilnehmern wird einige Tage vorher die Thematik, Aufgabenstellung und Zielsetzung mitgeteilt. Zum betreffenden Termin (ideal ist der späte Vormittag) finden sich alle im Sitzungszimmer ein, die Aufgabenstellung, Pläne und Skizzen werden nochmals kurz vom Moderator bzw. Meetingleiter erläutert. Danach begeben sich alle auf den „Meeting-Walk“. Die ersten 20 Minuten wird nichts zur Thematik ausgetauscht, danach in lockerer Form die restlichen 20 Minuten zum Thema diskutiert. Die wichtigsten Stichpunkte, Ideen und Gedankengänge können auch per Diktiergerät festgehalten werden.

Der dritte Teil findet wieder im Sitzungsraum statt und beinhaltet Zusammenfassung, Aufgabenverteilung sowie Protokoll.

Mit etwas Übung werden Sie feststellen, dass die Gedankenprozesse in körperlich und gedanklich entspannter Atmosphäre wesentlich besser funktionieren. Nicht wenige Anwender berichten, dass ihnen beim zügigen Walking

an der frischen Luft die besten Ideen kommen.

Bewegung für persönliche Gespräche

Auch für Jahres- und Qualifikationsgespräche zu zweit ist diese Technik zu empfehlen. Beim gemeinsamen Walking lassen sich Barrieren abbauen und es spricht sich wesentlich einfacher und effektiver als am „grünen Tisch“ oder mit dem Rotwein zum Dinner.

Nicht, dass wir falsch verstanden werden: Das Ritual des Geschäftsessens gehört sicher nach wie vor zum Business.

Bewegung und Geschäftsreisen

Während meiner Tätigkeit als Exportleiter lernte ich viele europäische und amerikanische Städte beim „Morgen-Jogg“ kennen und hatte für meine Geschäftspartner ausreichend Gesprächsstoff neben des reinen Business. Seit dieser Zeit sind Joggingschuhe und Pulsmesser immer im Reisegepäck – viel Platz nehmen die „Laufsachen“ nicht in Anspruch.



fit im job

Kontakt

Ole Petersen
Geschäftsführer
Seminarleiter,
Referent



fit im job AG
Römer-Strasse 176
CH-8404 Winterthur

Tel. +41 (0)52 245 05 55
Fax +41 (0)52 245 05 59

ole.petersen@fitimjob.ch
www.fitimjob.ch